

### 3 in 4 razred

#### **Naloga za 1505 2020**

Ponoviti teorijo prejšnjih dveh ur, torej ODBOJKO IN PRAVILA ŠPORTNEGA OBNAŠANJA.

Po končanem delu iti na pohod saj pol ure. Raztegniti se prej, 5 do 6 minut.

#### **RAVNOTEŽJE**

LASTOVKA-STOJA NA ENI NOGI

ZAMAHI Z NOGO



#### **RAZTEZANJE**



Vsaka noga 2 X 8 ponovitev

15 sekund

#### **RAZTEZANJE**

KROŽENJE Z BOKI

V vsako smer naredi 8 krogov



#### **MOČ**

#### IZPADNI KORAK

10 x naprej (leva, desna)

10 x nazaj (leva, desna)

10 x vstran (leva, desna)



Moč, 15 počepov

#### **VZDRŽLJIVOST**

HOJA- 30 minut



Želim ti prijetno počutje.

